

День: среда
Неделя: первая
Сезон: зимнее-весенний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида №186 «Белочка»
Фрунзенского района г. Саратова

О.С. Лащилина
Приказ № 224 от 02.12.2024 г.

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая на молоке	200	3,84	4,15	23,75	147,8	0,27	№ 157
	Какао с молоком	200	3,05	0,63	29,45	135,78	0,28	№ 388
	Бутерброд с маслом, с сыром	25/7/12	3,72	6,83	10,27	117,68	0	№ 492
Итого за завтрак:			10,61	11,61	63,47	401,26	0,55	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый (Яблоко)	180			18	76	3,6	№ 408
Итого за 2 завтрак					18	76	3,6	
ОБЕД	Борщ из свежей капусты на мк/бульоне со сметаной	250	1,17	5,5	5,56	76,42	8,87	
	Жаркое по-домашнему	230	13,6	25,44	12,08	57,3	3,6	№ 283
	Компот из свежих плодов	180	0,24	0,14	7,03	30,34	1,3	№ 398
	Хлеб пшеничный	30	1,48	0,58	10,28	50,0	0	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17,32	79,6	0	
Итого за обед:			18,73	32,1	52,27	293,66	13,77	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт (Снежок)	150	4	3,8	16,2	115		
Итого за полдник			4	3,8	16,2	115		
УЖИН	Рыба запеченная в омлете	150	18,99	14,84	7,48	239,44	0,23	№ 218
	Батон	25	1,48	0,58	10,28	50,0	0	
	Чай с лимоном	200	0,06	0,09	13,77	55,44	1,04	№ 381
Итого за ужин			20,53	15,51	31,53	344,88	1,27	
ИТОГО			55,04	63,02	181,47	1230,8	19,19	

Технологические карты взяты из сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений.
Пермь 2011г.

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида №186 «Белочка»
Фрунзенского района г. Саратова
О.С. Лащилина
Приказ № 224 от 02.12.2024 г.

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	4,48	31,64	191,7	0,3	№ 160
	Кофейный напиток с молоком	200	2,51	0,03	17,82	81,5	0,9	№ 391
	Бутерброд с маслом	25/7	1,65	4,22	10,27	85,1	0	№ 496
	Яйцо варенное	50	6,35	5,75	0,3	78,32	0	№187
Итого за завтрак:			16,71	14,48	60,03	436,62	1,2	
2 ЗАВТРАК	Фрукты (Мандарин)	125	1	0,3	9,8	46		
Итого за 2 завтрак			1	0,3	9,8	46		
ОБЕД	Рассольник ленинградский на мк/б со сметаной	200	2,44	6	15,2	124,6	4,2	№190
	Свекла тушенная в сметане	200	3,95	10,24	18,26	181	3,09	№ 65
	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	70	7,99	10,83	8,55	163,7	0,03	№ 258
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,28	-	13,7	55,92	0,07	№ 399
	Хлеб пшеничный	30	1,48	0,58	10,28	50,0	0	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17,32	79,6	0	
Итого за обед:			18,38	1,02	83,31	654,82	7,39	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт (Кефир)	150	4,4	3,8	6	75		
	Кондитерские изделия (печенье)	58	4,1	12,6	38,4	284		
Итого за полдник			8,5	16,4	44,4	359		
УЖИН	Запеканка из творога сгущенным молоком	130	23,75	5,49	42,3	313,65	0,23	№ 195

	Сгущенное молоко	40	2,9	3,4	23,3	135,4	0	
	Батон	25	1,48	0,58	10,28	50,0	0	
	Кисель	200	1,36	0	29,02	109,4	0	
Итого за ужин			29,49	9,47	104,9	608,45	0,23	
ИТОГО			74,08	41,67	302,44	1786,27	23,28	

Технологические карты взяты из сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2011г.

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида №186 «Белочка»
Фрунзенского района г. Саратова
О.С. Лащилина
Приказ № 224 от 02.12.2024 г.

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Плов фруктовый с изюмом	120	1,9	2,7	17,7	103,1	0	№ 303
	Бутерброд с маслом	25/7	1,65	4,22	10,27	85,1	0	№ 496
	Чай с лимоном	200	0,1	0	13,89	56,01	0,01	№381
Итого за завтрак:			3,65	6,92	41,86	244,21	0,01	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый (Яблоко)	180			18	76	3,6	№ 408
Итого за 2 завтрак:					18	76	3,6	
ОБЕД	горошек зеленый консервированная отварной	20	0,7	0,7	4,8	15,5		№190
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200	7,65	3,58	10,64	105,44	4,43	№ 73
	Картофельное пюре	200	2,4	6	25,1	164,5	6,21	№317
	Суфле из кур	70	18,6	18,55	1,51	247,44	0,67	№291
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,28	-	13,7	55,92	0,07	№ 399
	Хлеб пшеничный	30	1,48	0,58	10,28	50,0	0	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17,32	79,6	0	
Итого за обед:			33,35	1,02	83,35	718,4	11,38	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт (Ряженка)	150	4,4	3,8	6,3	76	0	

	булочка «Пермская» с повидлом	80	4,35	9,92	36,73	253,61	0,05	
Итого за полдник:			8,75	13,72	43,03	329,61	0,05	
УЖИН	Суп молочный с крупой	200	4,76	1,76	15,13	78,22	0,9	№ 201
	Батон	25	1,48	0,58	10,28	50,0	0	
	Чай с сахаром	200	7,2	4,5	14,4	122,4	0,45	
Итого за ужин:			13,44	6,84	39,81	250,62	1,35	
ИТОГО			59,19	28,5	226,05	1618,84	16,39	

Технологические карты взяты из сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2011г.

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: с3 до 7лет

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида №186 «Белочка»
Фрунзенского района г. Саратова
О.С. Лащилина
Приказ № 224 от 02.12.2024 г.

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша молочная пшенная	200	4,56	4,15	23,68	150,41	0,21	№ 165
	Кофейный напиток с молоком	200	2,51	0,03	17,82	81,5	0,9	№ 391
	Бутерброд с маслом	25/7	1,65	4,22	10,27	85,1	0	№ 496
Итого за завтрак:			8,72	8,4	51,77	317,01	1,11	
2 ЗАВТРАК	Фрукты (Банан)	130	2	0,6	27,3	123	6,0	Фрукты
Итого за 2 завтрак:			2	0,6	27,3	123	6,0	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками на мк.бульоне	200	2,02	2,56	7,77	62,32	2,32	№ 69
	Голубцы ленивые	210	11,3	18,6	9,1	249,08	3,06	№ 244
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,28	-	13,7	55,92	0,07	№ 399
	Хлеб пшеничный	30	1,48	0,58	10,28	50,0	0	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17,32	79,6	0	
Итого за обед:			17,32	1,02	58,17	496,92	5,45	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,04	4,5	8,46	95,4	0,45	№ 405
	Кондитерские изделия (печенье)	58	4,1	12,6	38,4	284	0	
Итого за полдник:			9,14	17,1	46,86	379,4	0,45	
УЖИН	Пудинг творожный запеченный, с сгущенным молоком	150/40	15,73	3,98	29,59	217,22	0,21	№ 201
	Сгущенное молоко	40	2,9	3,4	23,3	135,4		

	Батон	25	1,48	0,58	10,28	50	0	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,89	56,01	0,01	№381
Итого за ужин:			20,21	7,96	77,06	458,63	0,01	
ИТОГО			57,39	35,08	261,16	1774,96	13,02	

Технологические карты взяты из сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2011г.

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида №186 «Белочка»
Фрунзенского района г. Саратова
О.С. Лащилина
Приказ № 224 от 02.12.2024 г.

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	7,16	10,21	1,47	126,52	0	№ 188
	Какао с молоком	200	3,05	0,63	29,45	135,78	0,28	№ 388
	Бутерброд с маслом, сыром	25/7/12	3,72	6,83	10,27	117,68	0	№ 492
Итого за завтрак:			13,93	17,67	41,19	379,98	0,28	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый (Яблоко)	180			18	76	6,0	
Итого за 2 завтрак:					18	76	6,0	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	50	1,42	3,83	3,75	55,1	0,82	№152
	Суп картофельный на мк/бульоне	250	2,66	3	19,33	131,16	9,5	№ 69
	Макаронник с мясом	150	12,03	10,59	13,74	198,41	5,8	№ 290
	Компот из апельсинов и яблок	180	0,38	0,16	25	103,1	6,4	№ 399
	Хлеб пшеничный	30	1,48	0,58	10,28	50,0	0	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17,32	79,6	0	
Итого за обед:			20,21	18,6	89,42	617,37	22,52	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт (Йогурт)	150	4,2	3,8	20,7	133		

Итого за полдник:			4,2	3,8	20,7	133		
УЖИН	Рагу из овощей	220	3,75	12,89	31,27	256,55	16,46	№ 95
	Батон	25	1,48	0,58	10,28	50,0	0	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	19,31	61,61	1,16	№ 383
Итого за ужин:			5,3	13,48	60,86	368,16	17,62	
ИТОГО			43,64	53,55	230,17	1574,51	46,42	

Технологические карты взяты из сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2011г.

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Утверждаю»
Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида №186 «Белочка»
Фрунзенского района г. Саратова
О.С. Лащилина
Приказ № 224 от 02.12.2024 г.

8 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	200	5,62	3,51	24,55	151,12	0,21	№ 161
	Какао с молоком	200	3,05	0,63	29,45	135,78	0,28	№ 388
	Бутерброд с маслом	25/7	1,65	4,22	10,27	85,1	0	№ 496
	Яйцо варенное	50	6,35	5,75	0,3	78,32	0	№187
Итого за завтрак:			16,67	14,11	64,57	450,32	0,49	
2 ЗАВТРАК	Фрукты (груша)	130	0,5	0,4	13,4	59	3,6	№ 408
Итого за 2 завтрак:			0,5	0,4	13,4	59	3,6	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,06	8,30	11,10	151,30	4,83	
	Соус томатный	20	0,7	0,8	0,8	13,4	0,03	№ 355
	Каша гречневая рассыпчатая	120	1,19	4,15	23,18	134,94		№ 297
	Биточки рыбные	80	9,05	3,36	13,06	118,72	0,1	№ 226
	Компот из яблок с лимоном	180	0,12	0,1	12,6	52,15	1,35	№ 400
	Хлеб пшеничный	30	1,48	0,58	10,28	50,0	0	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17,32	79,6	0	
Итого за обед:			22,84	17,73	88,34	600,11	1,45	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт (Йогурт)	150	4,2	3,8	20,7	133	0	

Итого за полдник			4,2	3,8	20,7	133		
УЖИН	Картофель отварной в молоке	220	3,97	6,08	35,81	213,86	17,29	№315
	Батон	25	1,48	0,58	10,28	56,01	0,01	№381
	Чай с сахаром	200	0,1		13,89	95,4	0,45	№ 405
	Салат из свеклы отварной	60	0,4	1,38	1,56	21	0,57	№39
Итого за ужин			5,95	1,38	61,54	386,27	18,32	
ИТОГО			50,16	37,42	248,55	1628,7	23,86	

Технологические карты взяты из сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2011г.

Утверждаю»
Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида №186 «Белочка»
Фрунзенского района г. Саратова
О.С. Лащилина
Приказ № 224 от 02.12.2024 г.

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

9 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	3,87	3,38	21,93	133,72	0,9	№ 167
	Кофейный напиток с молоком	200	2,51	0,03	17,82	81,5	0,9	№ 391
	Бутерброд с маслом	25/7	1,65	4,22	10,27	85,1	0	№ 492
Итого за завтрак:			8,03	7,63	50,02	300,32	1,8	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый (Груша)	180			27,9	112	6	
Итого за 2 завтрак:					27,9	112	6	
ОБЕД	Свекольник на мк\б со сметаной	200	1,76	4,1	9,28	81,12	3,64	№ 65
	Картофельное пюре	200	2,4	6	25,1	164,5	6,21	№ 85
	Гуляш из говядины	80	12,98	13,87	2,56	187	0,44	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,28	-	13,7	55,92	0,07	№ 399
	Хлеб пшеничный	30	1,48	0,58	10,28	50,0	0	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17,32	79,6	0	
Итого за обед:			21,14	1,02	78,24	618,14	10,36	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,04	4,5	8,46	95,4	0,45	№405
	Кондитерские изделия (вафли)	58	1,7	18,9	35,7	320	0	

Итого за полдник:			6,74	23,4	44,16	415,4	0,45	
УЖИН	Макароны запеченные с сыром	130	6,15	6,07	25,6	182	0,02	
	Батон	25	1,48	0,58	10,28	50,0	0	
	Икра морковная	50	1,42	3,83	3,75	55,1	0,82	№152
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,77	55,44	1,04	№ 383
Итого за ужин:			9,11	10,49	53,4	342,54	1,88	
ИТОГО			45,02	42,54	253,72	1788,4	20,04	

Технологические карты взяты из сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2011г. Технологическая карта № 52 взята из «Азбуки питания» 2002 г.

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Утверждаю»
Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида №186 «Белочка»
Фрунзенского района г. Саратова
О.С. Лащилина
Приказ № 224 от 02.12.2024 г.

10 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	100	8,37	16,68	1,64	190,24	0,3	№ 194
	какао с молоком	200	2,51	0,03	17,82	81,5	0,9	№ 391
	Бутерброд с маслом и повидлом	25/7/12	3,72	6,83	10,27	117,68	0	№ 492
Итого за завтрак:			14,6	23,54	29,73	389,42	1,2	
2 ЗАВТРАК	Фрукты (апельсин)	130	1,2	0,3	10,5	49	6,0	
Итого за 2 завтрак:			1,2	0,3	10,5	49	6	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	4,15	3,0	11,3	88,89	2,25	№ 67
	кукуруза консервированная отварная	20	1,4	1,4	9,6	31		№ 194
	плов из отварной говядины	230	13,6	25,44	12,08	57,3	3,6	№ 283
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,28	0	13,7	55,92	0,07	№ 399
	Хлеб пшеничный	30	1,48	0,58	10,28	50,0	0	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17,32	79,6	0	
Итого за обед:			23,15	30,86	74,28	362,71	3,67	
ПОЛДНИК	молоко кипяченое	60	2,44	3,3	25,15	134	0	

	ватрушка с творожным фаршем	60	2,22	3,0	22,86	121,8	0	
Итого за полдник:			4,66	6,3	48,01	255,8	0	
УЖИН	Капуста тушеная	150	3,14	3,87	8,43	81,2	21,2	№ 311
	Батон	25	1,48	0,58	10,28	50,0	0	
	Чай с сахаром	200	0,06	0	13,89	56,01	0,01	№ 383
Итого за ужин:			4,68	4,45	32,6	187,21	21,21	
ИТОГО			42,74	35,61	174,22	1544,16	32,08	

Технологические карты взяты из сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2011г.

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: зимне- весенний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Утверждаю»
Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида №186 «Белочка»
Фрунзенского района г. Саратова
О.С. Лащилина
Приказ № 224 от 02.12.2024 г.

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» молочная	205	4,07	3,53	18,65	121,27	0,21	№ 155
	кофейный напиток с молоком	200	3,05	0,63	29,45	135,78	0,28	№ 388
	Бутерброд с маслом, с сыром	25/7	1,65	4,22	10,27	85,1	0	№ 496
Итого за завтрак:			8,77	8,38	58,37	342,15	0,49	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый (Груша)	180			27,9	112	6	
Итого за 2 завтрак:					27,9	112	6	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на мк/бульоне	200	4,15	3,0	11,3	88,89	2,25	№ 67
	Говядина тушеная с капустой	230	13,6	25,44	12,08	57,3	3,6	№ 283
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,28	0	13,7	55,92	0,07	№ 399
	Хлеб пшеничный	30	1,48	0,58	10,28	50,0	0	
	гренки ржаные	27	2,24	0,44	17,32	79,6	0	
Итого за обед:		667	21,75	29,46	64,68	331,71	5,92	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	4,4	3,8	6,3	76	0	
	Кондитерские изделия (зефир)	58	0,5	0,1	46,3	188	0	
Итого за полдник:		208	4,9	3,9	52,6	264	0	

УЖИН	Сырники из творога	130	18	6,3	30	248	0,5	№ 202
	Кисельная подлива	60	0,11	0	5,3	70	7,5	№ 139
	Батон	25	1,48	0,58	10,28	50,0	0	
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,77	55,44	1,04	№ 383
Итого за ужин:			19,65	6,89	59,35	423,44	9,04	
ИТОГО			55,07	48,63	262,9	1673,3	23,7	

Технологические карты взяты из сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2011г.

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: зимнее-весенний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Утверждаю»
Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида №186 «Белочка»
Фрунзенского района г. Саратова
О.С. Лащилина
Приказ № 224 от 02.12.2024 г.

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,68	3,53	23,55	140,75	0	№ 306
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,77	55,44	1,04	№ 383
	Бутерброд с маслом	25/7	1,65	4,22	10,27	85,1	0	№ 496
Итого за завтрак:			5,39	7,76	47,59	281,29	1,04	
2 ЗАВТРАК	фрукты (Яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	58	3,6	№ 408
Итого за 2 завтрак:			0,5	0,5	12,7	58	3,6	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,4	1,38	1,56	21	0,57	№39
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	1,89	4,71	6,67	76,69		№ 81
	Плов из отварной птицы	200	21,29	16,25	24,99	331,2	1,56	№ 289
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,28	0	13,7	55,92	0,07	№ 399
	Хлеб пшеничный	30	1,48	0,58	10,28	50,0	0	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17,32	79,6	0	
Итого за обед:			27,58	23,36	74,52	614,41	1,63	

ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт (снежок)	150	4	3,8	16,2	115	0	
	булочка «Веснушка»	80	4,35	9,92	36,73	253,61	0,05	
Итого за полдник:			8,35	13,72	52,93	368,61	0,05	
УЖИН	Картофельное пюре	200	2,4	6	25,1	164,5	6,21	№ 85
	Сельдь с/соленая	60	1	2	0,3	111,0	0	
	Батон	25	1,48	0,58	10,28	50,0	0	
	компот из свежих плодов	200	7,2	4,5	14,4	122,4	0,45	№ 398
Итого за ужин:			12,08	13,08	50,08	447,9	6,66	
ИТОГО			53,9	58,42	237,82	1770,21	12,98	

Технологические карты взяты из сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2011г.